

すこやか No.2



平成30年5月28日(月)
輪之内中学校 保健だより

麻疹(はしか)について知ろう!

3月頃から日本での感染者が急増し、ニュース等で耳にすることが多くなった「麻疹(はしか)」。みなさんはどんな病気か知っていますか? どうしてこんなにも注目されているのでしょうか? 感染しないためにはどうすればよいのでしょうか? この機会に学びましょう。



☆麻疹とは

- ・麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症。
- ・感染すると約10日後に発熱や咳・鼻水といった風邪のような症状が出現。2~3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現する。合併症により生命の危機や後遺症を残すおそれもある。
- ・感染力が非常に高い感染症のため、注意が必要。



皮膚の症状のこと!



☆感染経路

① 空気感染

空気中に漂う病原体を吸い込むことによる感染。
ウイルスは空気中にある。

② 飛沫感染

咳やくしゃみ、会話をした際に放出される小さな水滴による。
ウイルスは水滴に包まれている。

③ 接触感染

感染している人との接触や、汚染されたもの(ドアノブや手すりなど)をさわることによる感染。

空気感染は、手洗いやマスクのみでは予防できません!

☆予防するためには

麻疹は感染力が高く、空気感染もします。最も有効な予防法は予防接種を受けること。自分は接種したかどうか、母子手帳などで確認してみてください。もちろん、飛沫・接触感染もするので、手洗いやマスクも重要です。特に手洗いは日頃から心がけましょう。



★ 5月31日は世界禁煙デー★



喫煙による健康影響

たばこの煙には約**5300**の化学物質が含まれていて、そのうちの約**70種類**は**発がん性物質**です。こうした物質は血液を通じて全身に運ばれ、**がんの原因**になります。がん以外にも、喫煙者の体及び**周囲の人**に大きな影響を及ぼします。

日本では、年間の総死者数の**1割**近くにあたる約**13万人**が、自らの喫煙が原因でなくなっています。

世界と日本の喫煙による死亡者数

区分	喫煙による年間死亡者数	受動喫煙による年間死亡者数
世界	600万人	89万人
日本	13万人	1万5千人

出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(H28.8)

たばこと病気

喫煙との因果関係について「科学的証拠が十分」とされている病気は以下のものです。

タバコを吸っている本人はこんな病気にかかりやすくなる

がん

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

その他の疾患

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 結核 (死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」喫煙の健康影響に関する検討会編 (平成 28年 8月)

未成年の喫煙

日本では**20歳未満**の喫煙は法律で禁止されています。成長期であるみなさんは、特にたばこの害が影響しやすいからです。心も体も、素敵な大人へ成長するために、たばこに手を出さないようにしましょう。

